5 dấu hiệu chứng tỏ bạn đang tập gym sai cách và quá sức

5 động tác rất tốt cho những ai muốn sở hữu cơ bụng 6 múi, nhưng nếu tập không đúng cách thì sẽ có những chấn thương không tốt đến cơ thể của chính mình

Hiện nay, tập gym là phòng trào "nhà nhà người người" hưởng ứng. Thế nhưng, việc tập gym không đúng cách hoặc quá mức đều đem lại những hệ quả khôn lường. Nếu bạn thấy xuất hiện 2 trên 5 dấu hiệu dưới đây, hãy ngừng việc tập gym và suy nghĩ đến việc đi khám, hoặc áp dụng một chế độ tập khoa học hơn dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên thể hình



Hãy tạm ngưng tập gym khi gặp những dấu hiệu sau. Việc luyện tập đang không giúp dáng vóc bạn đẹp hơn, mà còn ảnh hưởng xấu đến sức khỏe đấy!

1. Xuất hiện những vết bầm tím mà không rõ nguyên do



Những vết bầm cứ thi nhau xuất hiện trên người bạn, đặc biệt là tay và chân, mà bạn không hề va đập vào đâu cả? Nó là biểu hiện của việc tổn thương dưới da. Nguyên nhân có thể do các cơ bị kéo căng quá mức hoặc chệch trong lúc tập luyện. Lúc này, hãy ngừng việc tập vài ngày, đi khám để tìm hiểu rõ nguyên nhân bạn nhé!

Xem thêm: *Chấn thương trong thể hình - Không phải chuyện đùa!*

2. Bị những cơn đau châm chích

Cảm giác đau hoặc căng cơ nhẹ khi tập là khá bình thường, nhưng hãy cẩn trọng với những cơn đau như có kim châm trên da. Nó có thể xuất hiện sau hoặc thậm chí là ngay khi tập. Hãy dừng ngay lúc này, ngồi nghỉ, thả lỏng cơ vài phút và đi khám sớm nhất có thể. Châm chích là biểu hiện của hệ thần kinh bất ổn, nó không chỉ là vấn đề đau nhức, mà còn có thể kéo theo một số nguy cơ về chức năng và phản xạ của cơ thể nếu bạn chủ quan.

Xem thêm: *Vì sao tập thể hình cần có huấn luyện viên cá nhân?*

3. Cơ thể bạn bị đau đến khiến bạn phải thay đổi tư thế

Với những tư thế ở yên một chỗ như Plank hay gác chân lên tường, việc đau nhức nhẹ không đáng ngại. Song đôi khi bạn sẽ gặp phải các cơn đau nhói khiến bạn ngay lập tức phải thay đổi tư thế. Nó sẽ trở nên đáng ngại hơn nếu sau vài ngày, cơn đau vẫn không kết thúc. Bạn không nên kéo dài tình trạng này và đi khám càng sớm càng tốt, bởi nó có thể là khởi đầu của những cơn đau mãn tính đấy!

4. Mất ngủ vì đau



Đau và căng cơ trong phòng gym? Ổn thôi. Nhưng nếu cơn đau ảnh hưởng đến cả sinh hoạt của bạn sau buổi tập gym thì lại là vấn đề lớn. Một số cơn đau nguy hiểm có thể ảnh hưởng đến cả giấc ngủ của bạn, khiến bạn trằn trọc và khó ngủ hơn. Hãy cẩn thận nếu cảm giác cơ thể bồn chồn, sinh hoạt khó khăn sau khi tập gym nhé!

Xem thêm: *Mách bạn 10 cách để dễ đi vào giấc ngủ*

5. Mệt mỏi, kiệt sức, uể oải nhiều ngày sau đó



Thông thường, bạn sẽ khá mệt sau khi tập gym. Nhưng sau một trận tắm táp mát mẻ, bạn sẽ có cảm giác cơ thể được refresh. Nếu bạn vẫn mệt mỏi và kiệt sức suốt mấy ngày sau đó, đặc biệt là làm việc và học tập thiếu tập trung, kém hiệu quả hơn hẳn, hãy ngừng việc tập gym. Có thể bạn đã đẩy thể chất của mình tới cực hạn và nó sẽ phản ứng bằng các trạng thái tâm lý tiêu cực như vậy. Về lâu dài, việc thúc ép cơ thể có thể dẫn tới trầm cảm.

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

 NHẠC THỂ HÌNH ♫

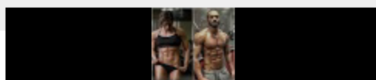
Xem tất ›

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2

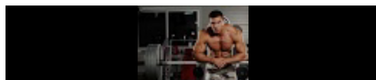


ác ngoạn mục

gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất

  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…



hiệu quả nhanh nhất

g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

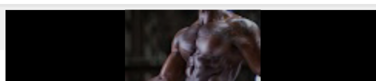
- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym

  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



từ cơ bản tới nâng cao

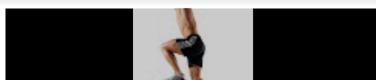
ới đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

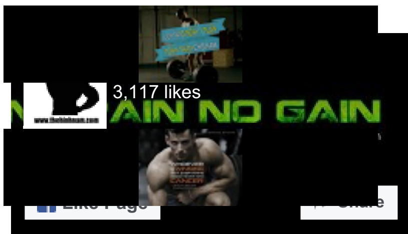


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua



Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

-->